

بیماری هایی که در کمین روزه داران هستند

تحقیق و تالیف : دکتر عادل حقیقی

سالی دیگر گذشت و ماه رمضان و فرصتی دیگر برای عبادت و پاکسازی روح فرا رسید. اما گاهی اوقات این پاکسازی با اشتباهاتی که روزه داران درمورد تغذیه اشان مرتکب می شوند به قیمت از دست دادن سلامت جسمی اشان تمام می شود. بدون جسم سالم نمی توان به راحتی از فضایل این ماه پربرکت بهره برد. پس توصیه های زیر را جهت حفظ سلامت در ماه رمضان ، از دست ندهید.



یبوست

در ماه رمضان به علت ناشتایی طولانی مدت، تغییراتی در دستگاه گوارش ایجاد می شود، از جمله اینکه ترشح اسید معده افزایش می یابد و به دلیل اینکه بدن به اندازه کافی مواد غذایی، آب و مایعات دریافت نمی کند، حرکات دستگاه گوارش کم می شود. در نتیجه فرد دچار یبوست خواهد شد.

راه حل: در افطار و سحر حتما باید میوه و سالاد به همراه روغن زیتون میل شود. به خصوص در وعده سحر کاهو را فراموش نکنید چون کاهو در مقایسه با سایر سبزیجات از آب بیشتری برخوردار است، مضاف بر اینکه حاوی مقدار زیادی فیبر است و فیبر از یبوست جلوگیری می کند. علاوه بر این، می توان از خیسانده برگه آلو، زردآلو، انجیر، قیسی و

خورش‌های ملین مانند خورش آلو و سبزیجات استفاده کرد. از مصرف غذاهای سنگین و پرچرب در طول افطار تا سحر خودداری کنید زیرا دفع آنها از معده کندتر است و باعث یبوست می‌شود. ورزش کردن در حد راه رفتن آهسته و انجام ورزش‌های کششی نیز مفید خواهد بود.

کم آبی

مصادف شدن ماه رمضان با فصل تابستان، طولانی بودن روزها احتمال کم آبی و به دنبال آن ضعف و بی‌حالی را افزایش می‌دهد. کم آبی می‌تواند برای همه افراد به‌خصوص افراد مسن و بیماران قلبی و کلیوی بسیار خطرناک باشد. **راه‌حل:** اولین نکته مهم، نوشیدن آب کافی بین زمان افطار تا سحر است. اما حواس‌تان باشد که یکدفعه مقدار زیادی آب وارد معده‌تان نکنید بلکه به تدریج و برای مثال هر ساعت یک لیوان آب بنوشید. علاوه براین، مصرف سبزیجات و میوه‌ها به‌خصوص کاهو و هندوانه در وعده سحر باعث می‌شود در طول روز آب بیشتری در بدن باقی بماند. همچنین باید توجه داشته باشید هر نوشیدنی به‌غیر از آب به‌خصوص چای، قهوه و نسکافه به شدت مدر است و باعث می‌شود که آب بدن در ساعات اولیه روز از دست برود و در نهایت فرد خیلی زود تشنه شود، بنابراین توصیه این است که در وعده سحر بیشتر از یک فنجان و یا استکان چای، قهوه و نسکافه کم‌رنگ و تازه مصرف نشود. همچنین باید از مصرف غذاهای خیلی شور، شیرین یا ترش خودداری کرد.

لخته شدن خون ، فشار خون و سکته

کاهش مصرف مایعات در طول روز باعث می‌شود خون غلیظ شود و احتمال ایجاد لخته و گرفتگی عروق افزایش یابد. گرچه برخی افراد مبتلا به فشارخون ممکن است با روزه‌داری فشارشان پایین بیاید اما بسیاری از آنها با روزه‌داری فشارخون‌شان از کنترل خارج شده و دچار نوسانات شدید می‌گردد.

راه‌حل: افرادی که سکته قلبی کرده‌اند یا فشارخون بالا دارند یا به طور کلی مبتلا به بیماری‌های عروق کرونر هستند باید حتماً با مشورت پزشک معالج خود، روزه بگیرند. بهتر است که این افراد یک بار روزه بگیرند و در طول روز فشار خود را مرتب اندازه‌گیری کنند و ببینند که آیا فشارخون‌شان از کنترل خارج می‌شود یا مشکلی ندارند و با همان داروهایی که در سحر و افطار می‌خورند فشارشان کنترل می‌شود یا خیر. علاوه بر این، خوردن غذاهای چرب و شیرین

بیش از حد مجاز کلسترول، آلبومین و قند خون را افزایش می‌دهد، در نتیجه خون غلیظ می‌شود و احتمال سکنه بالا می‌رود، بنابراین باید در این ماه پروتئین، گوشت (قرمز) و کلسترول کمتری مصرف کرد. نوشیدن آب به اندازه کافی از غلیظ شدن خون جلوگیری می‌کند.

تشخیص بیماری بر مبنای فشارخون اندازه‌گیری شده:

فشار سیستولیک (میلی‌متر جیوه)	فشار دیاستولیک (میلی‌متر جیوه)	
کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰	فشارخون طبیعی
۱۲۰ تا ۱۳۹	۸۰ تا ۸۹	درآستانه افزایش
۱۴۰ تا ۱۵۹	۹۰ تا ۹۹	افزایش فشارخون (مرحله ۱)
مساوی یا بیشتر از ۱۶۰	مساوی یا بیشتر از ۱۰۰	افزایش فشارخون (مرحله ۲)

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان‌ها بیشتر از اندازه طبیعی باشد، شریان‌ها دچار آسیب می‌شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه هم آسیب می‌بیند. هر چه فشارخون بالاتر باشد و مدت زمان بیشتری هم به شکل کنترل نشده رها شود، آسیب وارده بیشتر خواهد بود.

افزایش فشار وارد بر شریان‌ها باعث سفت و سخت شدن (تصلب) دیواره آنها می‌شود. این امر به مرور زمینه‌ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است رگ بزرگ و گشاد شود و باد کند که به این حالت، آنوریسم می‌گویند. درگیری رگ‌های مغز در اثر افزایش فشارخون می‌تواند باعث بروز سکته مغزی شود.

ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت و ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکه چشم باعث کاهش یا فقدان بینایی می‌شود.

نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می‌شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست می‌دهد و دچار نارسایی می‌شود.

فشارخون بالا می‌تواند سوخت‌وساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای تفکر، حافظه و یادگیری هم تاثیر بگذارد. اختلال شناختی و زوال عقل هم بین بیماران مبتلا به فشارخون بیشتر از سایرین است.

راه‌حل:

(۱) برخی مواد غذایی می‌توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ‌زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ‌فروت و لیموترش از این جمله‌اند. مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به‌خصوص در رابطه با گریپ‌فروت. آب گریپ‌فروت می‌تواند غلظت داروهای بلوک‌کننده کانال‌های کلسیم را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

(۲) تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشارخون ضروری است چون در غیاب این عنصر، توازن سدیم و پتاسیم به نفع سدیم برهم می‌خورد و فشارخون تشدید می‌شود. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور، آلو، سیب‌زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه‌فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.

(۳) افزایش مصرف نمک رابطه مستقیم با افزایش فشارخون دارد. از آنجایی که در حین طبخ از نمک استفاده می‌شود، دیگر لزومی ندارد که شما هنگام صرف غذای خود دست به نمک‌دان ببرید. می‌توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد به جای جانشین‌های نمک استفاده کنید. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه‌ها نیز سدیم فراوانی به کار می‌رود. سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، انواع برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی، سبزی‌های کنسرو شده در آب‌نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس، سوپ‌ها و کنسروهای آماده، عصاره‌های گوشت و بسیاری دیگر از مواد غذایی فرآوری شده حاوی مقادیر بالای نمک هستند.

(۴) محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد. اما باید سراغ انواع کم چرب آنها بروید، لبنیاتی که دارای پروبیوتیک هستند توصیه می‌گردد.

(۵) حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و صدمات به عنوان منبع تامین‌کننده پروتئین مورد نیاز بدن به حساب بیایند.

۶) در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی (امگا ۳ و ۶) نه تنها موجب عوارض قلبی-عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

۷) نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های کولادار سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید.

۸) کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی‌های هیدروژنه و روغن‌های جامد را از برنامه غذایی‌تان کنار بگذارید. به جای آنها از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن‌های گیاهی مایع و روغن‌ماهی استفاده کنید. مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو را وارد برنامه غذایی روزانه خود بکنید.

بوی بد دهان

گاهی اوقات این مشکل آنقدر شدید می‌شود که فرد روزه‌دار ترجیح می‌دهد با هیچ کس از نزدیک روبه‌رو نشود **راه‌حل:** بوی دهان ممکن است علل بسیار متفاوتی داشته باشد اما بیشتر بر اثر رفتارهای غذایی بد ایجاد می‌شود. از طرف دیگر، عدم رعایت بهداشت دهان و مسواک نزدن بعد از وعده سحر باعث می‌شود باقی‌مانده خوراکی‌ها در دهان بوی بدی را ایجاد کنند. علاوه بر این، مشکلات گوارشی مانند ریفلاکس نیز می‌توانند باعث بوی بد دهان شوند. بعضی از مشکلات گوارشی علل فیزیولوژیک دارند و باید توسط متخصص گوارش بررسی شوند تا در صورت نیاز برای بیمار دارو تجویز شود. اگر فردی تمام موارد مربوط به الگوی غذایی و بهداشت را رعایت کرد اما هنوز این مشکل را داشت حتماً باید به متخصص گوارش مراجعه کند.

ریفلاکس معده

بسیاری از روزه‌داران به‌خصوص کسانی که دچار اضافه وزن هستند بعد از افطار و سحر از اسیدی شدن معده خود شکایت دارند و مجبور می‌شوند از داروهای کاهنده اسید (مثل شربت آلومینیوم ام جی) استفاده کنند. علت اصلی این بیماری برگشت اسید معده و محتویات آن به مری و گاهی دهان، متعاقب سستی و ضعف اسفنکتر تحتانی مری (محل اتصال مری به معده) می‌باشد. در واقع این بیماری وقتی رخ می‌دهد که فشار محتویات معده بر قدرت دریچه فوقانی معده غلبه کند و مواد از معده به سمت دهان خارج شوند. این اسید وقتی به داخل حلق و دهان می‌آید موجب احساس

ترشی می شود و همچنین علائمی نظیر سوزش و درد سر دل را ایجاد می کند. اگر فرد به دنبال درمان این بیماری نباشد در بلندمدت بافت انتهایی مری، که دائماً با اسیدی که بطور نابجا از معده به آنجا پس می زند در تماس است، تغییر می کند که می تواند منجر به سرطان مری شود. البته گاهی به دلیل شباهت منطقه درد، این بیماری با حمله قلبی اشتباه می شود.

غذاهایی مانند شکلاتها، غذاهای چرب و الکل که موجب رها شدن ماهیچه ها می شوند، با شل کردن ماهیچه های اسفنکتر تحتانی مری موجب بروز این بیماری می شوند. قهوه، آبجو، شیر و نوشابه ها موجب افزایش اسیدیته معده می شوند. از سوی دیگر قهوه، مرکبات، غذاهای داغ و تند و گوجه فرنگی می توانند باعث تحریک و درد مری حساس شده شوند. استرس و اضطراب موجب اختلال در هضم و در نتیجه نفخ و ترش کردن می شود.

راه حل: بعد از خوردن افطار به هیچ وجه دراز نکشید چون این کار ریفلاکس را تشدید می کند. سیگار کشیدن نیز باعث باز شدن دریچه بین معده و مری می شود و ریفلاکس را تشدید می کند. علاوه براین، کسانی که ریفلاکس دارند باید سعی کنند موقع سحر و افطار یکدفعه حجم زیادی از غذا را وارد معده شان نکنند و از مصرف چربی، نوشابه های گازدار، آب یخ، چای و قهوه غلیظ خودداری کنند. رعایت یک فاصله ۳ ساعته بین غذا و خواب، کمک شایانی به عبور غذا از معده و در نتیجه عدم بازگشت غذا به مری کرده و از ریفلاکس معده جلوگیری می کند. در طب سنتی ایران سوءمزاج سرد معده را عامل اصلی ترش کردن (جشاء حامض) می دانند. لذا جهت درمان با تشخیص و نظر پزشک از ترکیباتی مانند مربای گل سرخ، مربای به و مربای زنجبیل استفاده می شود. همچنین استفاده از شوربای مرغ، نخودآب و گوشت کبک که در آن ادویه جاتی نظیر دارچین ریخته شده مفید است. در صورتیکه جشاء کم باشد شاید مزمزۀ کندر کفایت کند و اگر زیاد باشد نیاز به قی کردن قبل از خوردن غذا و مرباهای فوق پیش می آید. استفاده از آب سیب زمینی خام نیز در کنترل این بیماری بسیار نقش مهمی دارد. از میوه های با مزاج سرد مانند، هندوانه، هلو، زردآلو، کیوی، خیار و گوجه بویژه بر روی غذا پرهیز نمایید. از مصرف غذاهای سرد و مرطوب مانند آش ماست، آش دوغ، آش رشته و آش جو پرهیز کنید. از انواع **fast food** بویژه سوسیس، کالباس و همبرگر جداً اجتناب کنید. از غذاهای سنگین و دیرهضم مانند گوشت گاو (به هر شکل و به هر مقدار)، کله پاچه، حلیم، تخم مرغ آب پز کامل، کوکوسیب زمینی،

ماکارونی، الویه، اجتناب کنید. از غذاهای زودهضم بیشتر استفاده کنید مثل (گوشت بره- جوجه کباب- تخم مرغ عسلی). از خوردن سالاد خیارگوجه، ترشی، دوغ و ماست اجتناب کنید.

سنگ کلیه

بسیاری از افرادی که سابقه سنگ کلیه داشته‌اند در ماه مبارک رمضان دوباره دچار سنگ سازی می‌شوند. **راه‌حل:** کسانی که در گذشته حداکثر یک تا دو بار سابقه سنگ کلیه یا سنگ‌های ادراری داشته‌اند و امروز دیگر سنگی ندارند مجاز به روزه‌گرفتن هستند منتها باید مصرف مایعات را بیشتر کنند و بین افطار تا سحر ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشند. همچنین در مورد کسانی که سنگ‌ساز نیستند اما الان در قسمتی از کلیه‌شان یک سنگ دارند اگر سنگ‌شان در جای حساسی نباشد و سال‌ها این سنگ را داشته باشند و رشد و تغییری نکرده باشد معمولاً می‌توانند روزه بگیرند. از طرف دیگر، کسانی که سنگ‌ساز مکرر هستند توصیه می‌شود روزه نگیرند زیرا هر لحظه که میزان اشباع ادرارشان از بعضی املاح افزایش پیدا می‌کند سنگ می‌سازند.

دامپینگ

خوردن آب سرد به مقدار زیاد برای شروع افطار می‌تواند بسیار زیانبار باشد و باعث دل‌درد و سوءهاضمه شود. و می‌تواند با ایجاد پدیده‌ای به نام دامپینگ باعث ضعف و بی‌حالی شدید در افراد شود.

راه‌حل: بهتر است افطار با یکی از مایعات ولرم آغاز شود از جمله چای، شیر نسبتاً گرم یا آب ولرم. افطار را نباید با نوشیدنی‌های یخ مانند آب یخ و نوشابه‌های گازدار آغاز کرد زیرا وقتی مقدار زیادی نوشابه یا آب با یخ می‌نوشید معده حالت اتساع پیدا می‌کند و باعث می‌شود خیلی زود سیر شوید. علاوه‌براین، شما می‌توانید تشنگی‌تان را با خوردن انواع سبزیجات تازه و کاهو و میوه‌ها به خصوص هندوانه برطرف کنید.

افت قند خون و سردرد

باتوجه به اینکه در فصل تابستان حدود ۱۵ تا ۱۶ ساعت روزه‌داری به طول می‌انجامد، قند خون پایین می‌افتد و آب بدن خیلی کم می‌شود. افت قند خون نیز باعث می‌شود بسیاری از روزه‌داران در طول روز با نزدیک شدن به زمان افطار دچار سردرد شوند.

راه‌حل: بازکردن روزه با استفاده از یک مقدار آب، شیر یا چای رقیق و گرم به اضافه ۲ تا ۳ خرمای کوچک، از یک طرف آب بدن را پاسخ می‌دهد و از طرف دیگر قند خون را به حالت طبیعی بر می‌گرداند. به این ترتیب بدن آمادگی بهتری برای استفاده از مواد غذایی دیگر را پیدا می‌کند. علاوه‌براین، افراد دیابتی حتما باید با کمک یک متخصص تغذیه برنامه غذایی‌شان را از نظر مقدار کربوهیدرات‌ها و بقیه وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی طی روز تنظیم کنند تا دچار افت قند خون یا اختلالات افزایش قند خون در وعده افطار یا سحر نشوند.

با آرزوی قبولی طاعات و عبادات شما روزه داران محترم و جلیل‌القدر – التماس دعا